

PROFI TIPPS & TRICKS

Deutschlands bekanntester Schönheitschirurg **Prof. Dr. Dr. med. Werner L. Mang** – Bodenseeklinik Lindau – verrät neue woche-Leserinnen jeden Monat einen seiner Schönheitstipps. www.bodenseeklinik.de



► kosmetiktips@burda.com

Schön im Schlaf

■ Nutzen Sie die Macht der Nacht. Denn: Sich schöner zu schlafen, ist nicht nur ein süßer Traum. Während wir schlummern, startet der Körper ein enormes Repair-Programm. Zellschäden werden im Eiltempo repariert, alte Hornschüppchen abgestoßen, neue Bindegewebsfasern produziert, die Mikrozirkulation wird angekurbelt. Gleichzeitig durchfluten Unmengen von Hormonen den Körper, beschreiben süße Träume, einen festen Schlaf und bekämpfen zellzerstörende freie Radikale.

Unterstützen lässt sich die Zellerneuerung durch Nachtpflege mit Vitamin C. Es fördert das Bindegewebe beim Aufbau von Kollagen, sorgt für pralle und straffe Haut. Echtes Schlummer-Food sind Bananen, Vollkornnudeln, Nüsse, Spinat, Fenchel und Feldsalat. Sie enthalten den Eiweißbaustein Tryptophan, der für die Bildung des Schlummer-Hormons Serotonin im Gehirn zuständig ist.

Zum Schlankwerden im Schlaf: eine Portion Eiweiß (Geflügel, Tofu, Garnele) mit etwas Zitronensaft beträufelt essen. Durch die Kombi produziert die Schilddrüse im Zwischenhirn rund viermal so viele Wachstumshormone. Diese sorgen dafür, dass Fett im Turbotempo in den Zellen verheizt wird.



FRAUKE LUDOWIG & **MASKEN für einen**

SOPHIE SCHÜTT SCHWÖREN DARAUF

schönen Teint

FRAUKE LUDOWIG NIMMT SICH DIE ZEIT



Wirkstoff-Power im Turbogang

Die beliebte Moderatorin (46) will und muss trotz enormen Zeitmangels vor der Kamera immer top aussehen. Mit Vlies-Masken klappt das ganz wunderbar: Unter dem wirkstoffgetränkten Vlies entsteht die optimale Temperatur, um die Haut bei der Aufnahme der Pflegestoffe zu unterstützen. Nach der Masken-Anwendung ist – außer bei sehr, sehr trockener Haut – in der Regel keine weitere Hautpflege nötig.

Jungbrunnen „Olaz, Total Effects Vlies-Maske“, lässt Sie nachweislich jünger aussehen, Box mit 5 Einzel-Masken, 16,49 €



Nach dem Sommer kommt Intensiv-Pflege doppelt an

Verwöhn-Programm für sonnengestresste Haut



- 1 „Déclaré, Caviarperfection, Sofort-Effekt Straffungsmaske“, 39,90 €
- 2 „Weleda, Wildrose Glättende Pflegemaske“, 17,25 €
- 3 „Biotherm, Biopur Pore Reducer Masque“, 16 €
- 4 „Yves Rocher, 3-Minuten-Pflege, Frische-Maske mit Zitronenschalen“, 6,50 €
- 5 „La Mer Ultra, Kaviar-Creme-Maske“, 59 €
- 6 „M. Asam Aqua Intense, Hyaluron Gesichtsmaske“, 29,99 €
- 7 „Dr. R. A. Eckstein, Facial Pack, Collagen Packung“, 15 €

PEEL-OFF – MIT EINEM RUCK

TIPP 1
Film ab! Das tut sooo gut!

Durch das Abziehen des feinen Maskenfilms werden Horn- und Talgablagerungen, abgestorbene Hautpartikel sowie Hautverschmutzungen entfernt und der Teint gründlich gereinigt



TIPP 2
Sensibelchen brauchen gezielte Schonung

Bei empfindlichen Hauttypen empfiehlt sich statt einer Abziehmaske besser eine Mischung aus Kamillentee und Heilerde. Gut trocknen lassen und mit reichlich lauwarmem Wasser abnehmen



- 1 „Dr. med. Christine Schrammek, Super Beauty Mask, Straffende Abziehmaske“, 21 €
- 2 „Merz Spezial, Peel-off Maske“, 0,99 €

Sonne, Wind, Chlor und Salz haben die Haut ausgetrocknet – Zeit für Hochkonzentriertes

Nach dem Sommer will sich die Haut unbedingt erholen. Perfekt sind da Pflege-Packungen, die exakt auf die Bedürfnisse des jeweiligen Hauttyps abgestimmt sind. Doch wenn es nur um sonnenbedingte Trockenheit geht, leistet Hyaluron sehr gute Dienste (z. B. von Dr. Grandel, frei).

● **What a Peeling!** Damit die Extrapflege auch richtig wirken kann, sollte vorher unbedingt gepeelt werden. Denn nur wenn die abgestorbenen Hautschüppchen von der Oberfläche verschwunden sind, ist der Weg frei für die Pflegestoffe.

● **Echte Schaumschläger!** Wenn es mal superfix gehen soll, kommen Schaummasken groß raus. Einfach aufsprühen, gleichmäßig verteilen und gut einziehen lassen – fertig ist der Strahlenteint!

● **Mehr als nur das Gesicht!** Vergessen Sie nicht, Hals, Nacken und Dekolleté mit ins Masken-Programm aufzunehmen. Denn hier herrscht jetzt Trockenzeit.

SOPHIE SCHÜTT

► **Relaxen!**
Luxus – das ist für Sophie Schütt (36) ein freier Abend mit einer Pflege-Packung „Vichy, Liftactiv CxP Nacht“ (28,50 €, Apotheke)



EXTRA-TIPP
Porentief reine Haut

Gegen große Poren, Mitesser und lästigen Fettglanz gibt es etwas ...
1 „Dr. R. A. Eckstein, Moor Kräuter Packung“, 7,60 €



2 „Venus Perfect Girl Care, anti-spot mask“, 0,95 €, exklusiv bei Douglas

Alle Preise nach Herstellerangaben